

中学校 6月分 学校給食献立表

令和8年度

鞍手町学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 献立 | | 体の組織を作る | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | 栄養価 エネルギー (kcal) | ひとくちメモ |
|----|---|---|---|--------------------------|-------------------|---------------------------|---|------------------------------|------------------------|------------------------|---|
| | | 主食等 | 牛乳 副食 | 1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 穀類・芋類 砂糖 | 6群 油脂・種実類 | | |
| 1 | 月 | 麦ごはん (にらそばろ丼) | ○ にらそばろ丼の具 ワンタンスープ 飲むヨーグルト | 豚肉 かまぼこ | 牛乳 ヨーグルト | にら 人参 チンゲンサイ | しょうが 玉ねぎ えのきたけ きくらげ | 米 麦 砂糖 ワンタン | 菜種油 ごま油 | 743 | ★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると、虫歯がでにくくなったり、食べすぎを防いだり、頭の働きが良くなったりします。給食でもかみごたえのある食材を使っています。一口20回以上を目安によくかんでいただきますよう! |
| 2 | 火 | コッペパン | ○ ポークビーンズ マカロニサラダ | 大豆 豚肉 ハム | 牛乳 | 人参 トマト | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ | 菜種油 マヨネーズ | 745 | |
| 3 | 水 | ごはん | ○ いわしのみぞれ煮 切干大根の旨煮 キャベツのみそ汁 | いわし 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 わかめ | 人参 | 大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 枝豆 切干大根 | 米 砂糖 | 菜種油 | 722 | |
| 4 | 木 | 麦ごはん (ハヤシライス) | ○ ハヤシライス アーモンドサラダ  | 豚肉 | 牛乳 | 人参 トマト | にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ | 米 麦 砂糖 | 菜種油 アーモンド | 743 | |
| 5 | 金 | 胚芽食パン りんごジャム | ○ あさりときのこの和風スパゲティ かみかみサラダ | ベーコン あさり いか | 牛乳 | 人参 | りんご にんにく 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム 枝豆 ごぼう きゅうり コーン | 胚芽パン 砂糖 スパゲティ | 菜種油 ごま マヨネーズ | 757 | |
| 8 | 月 | ごはん | ○ 麻婆豆腐 切干大根の酢の物 | 豆腐 みそ 豚肉 ハム | 牛乳 | 人参 | しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ きゅうり 切干大根 | 米 砂糖 でんぶん | ごま油 ごま | 708 | ★10日の「魚のマヨしょうゆ焼き」の魚は「バス」という白身の魚です。「パンガシウス」ともよばれ、身はやわらかくあっさりして、どんな味つけの料理ともよく合います。 |
| 9 | 火 | コッペパン | ○ 鶏レバーのケチャップ煮 ゆでブロッコリー ABCスープ | 鶏レバー ベーコン | 牛乳 | 人参 パセリ ブロッコリー | しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ | コッペパン 砂糖 マカロニ | 菜種油 | 722 | |
| 10 | 水 | ごはん | ○ 魚のマヨしょうゆ焼き 茎わかめの金平 豆腐とわかめのみそ汁 | バス 豆腐 油揚げ みそ さつま揚げ | 牛乳 わかめ 茎わかめ | 人参 ねぎ | 玉ねぎ こんにゃく | 米 砂糖 | マヨネーズ 菜種油 | 700 | ★6月11日は「入梅(にゅうばい)」です。入梅とは、こよみの上での梅雨入りのことです。梅雨は「梅の熟す時期の雨」という意味です。11日の給食は、梅を使ったドレッシングのサラダが登場します。 |
| 11 | 木 | 麦ごはん (ポークカレーライス) | ○ ポークカレー 梅風味のさっぱりサラダ  | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 わかめ | 人参 トマト | にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 梅 | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 菜種油 | 732 | |
| 12 | 金 | ライ麦食パン チョコ大豆クリーム | ○ ミートオムレツ 野菜ソテー ラビオリスープ | 鶏肉 豚肉 卵 ウインナー | 牛乳 | 人参 パセリ トマト ピーマン | 玉ねぎ しめじ キャベツ | ライ麦パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも | チョコ大豆クリーム 菜種油 | 718 | |
| 15 | 月 | ごはん | ○ あじのおおさフライ 人参とえのきのツナ炒め じゃがいものみそ汁 | あじ みそ かつお 油揚げ | 牛乳 おおさ わかめ | 人参 ねぎ | えのきたけ 玉ねぎ | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも | 菜種油 ごま油 | 722 | ★アメリカは、世界で3番目に広い国で、大きく50の地域に分けられます。地域によって食文化も少しずつ違ってきます。クラムチャウダーの味も地域によってミルクベースのものやトマトベースのものなど様々です。 |
| 16 | 火 | 柏型パン (チーズバーガー) | ○ ハンバーガーパーティ チーズ・ゆで野菜 クラムチャウダー  | 豚肉 鶏肉 ベーコン あさり | 牛乳 チーズ | 人参 | 玉ねぎ しめじ グリーンピース きゅうり キャベツ | 柏型パン じゃがいも | 菜種油 | 788 | |
| 17 | 水 |  期末考査 | | | | | | | | | |
| 18 | 木 |  期末考査 | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | 米粉パン | ○ 鶏肉とじゃがいものトマト煮 地場産野菜の彩りサラダ | 鶏肉 大豆 ツナ | 牛乳 | 人参 トマト | にんにく 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン | 米粉パン じゃがいも 砂糖 | 菜種油 | 712 | ★6月は食育月間、19日は、食育の日です。この日の給食は、地域でつくられた食べ物をたくさん使っています。味わって食べてみましょう! |
| 22 | 月 | ごはん | ○ チャプチェ 肉団子スープ | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ピーマン パプリカ チンゲンサイ | にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ えのきたけ キャベツ | 米 春雨 砂糖 | ごま油 ごま | 704 | |
| 23 | 火 | 黒糖コッペパン | ○ ジャージャー麺 ゴーヤとツナのサラダ 冷凍パイ  | 豚肉 みそ ツナ | 牛乳 | 人参 ねぎ | 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ ゴーヤ コーン パイン | 黒糖パン スパゲティ 砂糖 | 菜種油 ごま油 ごま マヨネーズ | 803 | ★6月23日は「沖縄慰霊(おきなわいれい)の日」です。沖縄戦は約3か月にわたって激しい戦闘となり、当時、沖縄県民の2割弱の人が亡くなったとされています。23日は沖縄県にちなんだ献立が登場しています。 |
| 24 | 水 | ごはん (もずく丼) | ○ もずく丼の具 スタミナ豚汁 | 豚肉 厚揚げ みそ | 牛乳 もずく | 人参 ピーマン ねぎ | しょうが コーン キャベツ ごぼう 玉ねぎ にんにく | 米 砂糖 | 菜種油 | 707 | |
| 25 | 木 | ごはん | ○ ホキのチリソースがけ 野菜と糸かまぼこの和え物 中華コーンスープ | ホキ 大豆 ハム 糸かまぼこ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 ピーマン | 玉ねぎ しょうが にんにく コーン きくらげ もやし | 米 でんぶん 砂糖 | 菜種油 ごま ごま油 | 729 | ★29日の焼肉風炒めに使われている牛肉は、「博多和牛」という福岡県のブランド牛です。県産の牛のおいしさや興味・関心を持ってほしいという思いから、食育の一環で、株式会社エム・ケイ食品さんより無償でいただきました。この機会に県産品に興味を持ってもらえるとうれしいです。 |
| 26 | 金 | コッペパン | ○ なすとトマトのペンネ フルーツヨーグルト和え | 豚肉 レンズ豆 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト パセリ | にんにく しょうが なす 玉ねぎ 枝豆 みかん パイン 黄桃 りんご | コッペパン ペンネマカロニ 砂糖 | 菜種油 | 772 | |
| 29 | 月 | ごはん | ○ 博多和牛の焼肉風炒め キムチスープ アセロラゼリー  | 牛肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 ピーマン ねぎ | 玉ねぎ キャベツ にんにく 白菜 もやし えのきたけ アセロラ | 米 | 菜種油 ごま油 | 700 | |
| 30 | 火 | 背割りコッペパン (チキンカツサンド) | ○ チキンカツ・1食ソース チーズサラダ トマトとレタスのスープ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | トマト 人参 パセリ | レタス 玉ねぎ きゅうり キャベツ | コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 | 菜種油 | 700 | |

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★6月の鞍手町の地場産物は「キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、じゃがいも、なす、トマト」を予定しています。

6月は「食育月間」です!

家庭でもぜひ、家族で食のことを話す機会をつくりましょう!